令和4年度

10月 予定献立表

永明小学校

10月の目標　バランスのよい食事をしよう

日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの 1群	2群	緑のたべもの 3群	4群	黄のたべもの 5群	6群	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
3 月	カレーピラフ		カレーピロー・ホワイトソース ハムとちくわのマリネ フルーツポンチ	えび ちくわ ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ　黄桃缶 しめじ　パイン缶 コーン　洋梨缶 レタス　みかん缶 きゅうり レモン汁	米 小麦粉 砂糖 白玉	油 バター	656kcal 21.7g	19.1g 1.7g	カレーピラフにホワイトソースをたっぷりかけて。
4 火	ラーメン		ちゃんぽん 手作りアップルパイ カッテージチーズサラダ	豚肉 かまぼこ いか えび 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが 玉ねぎ キャベツ ねぎ　きゅうり りんご レモン汁	麺 片栗粉 砂糖 パイ皮 こんにゃく	油 バター マヨドレ	626kcal 27.0g	18.4g 2.6g	「紅玉」で作ると、甘酸っぱいアップルパイができます。
5 水	ごはん		ししゃものフリッター 豚肉と根菜の煮物 ごまあえ	ししゃも 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 さやえんどう	たけのこ 蓮根 ごぼう しいたけ もやし　白菜 キャベツ	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	623kcal 29.3g	21.1g 2.2g	ししゃもは、よくかんで食べることで、あごを鍛えます。
6 木	揚げパン		ひじきと蓮根のサラダ 肉団子スープ ソフール	ちくわ ツナ 豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 蓮根　えのき コーン　ねぎ ごぼう　白菜	パン 砂糖 片栗粉	油 ごま マヨドレ	599kcal 26.2g	25.3g 2.7g	シャキシャキのれんこんの歯触りがアクセントのサラダです。
7 金	ごはん		さんまのすり身入り魚ロッケ 切り干し大根の炒り煮 秋野菜のみそ汁	さんま たら 鶏卵　みそ 鶏肉 さつまあげ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ なす	米 じゃがいも 片栗粉 パン粉 砂糖 さつまいも	油	667kcal 27.5g	22.7g 2.4g	今年もさんまは高価です。切り身ではなく、すり身を使って。
11 火	うどん		豚キムチ（うどんの具） 磯香和え りんご	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し 焼きのり	にら ほうれん草	にんにく 白菜　大根 えのき キャベツ 錦糸うり りんご	麺 砂糖	油	514kcal 24.5g	11.7g 2.4g	上原のりんご、きょうの品種は何でしょう？
12 水	いも葉ごはん		絹揚げの肉みそがけ からし和え 大根のみそ汁	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし コーン きゅうり　大根 えのき　ねぎ	米 餅米 砂糖 さつまいも 片栗粉	栗 ごま	569kcal 24.3g	19.7g 2.4g	今が旬の、栗とさつまいものおこわです。
14 金	ごはん		さばのみそだれがけ ポテトサラダ 田舎汁　　ぶどう	さば 鶏卵 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり コーン キャベツ 大根　ねぎ 巨峰	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく さつまいも	油 マヨドレ ごま	683kcal 26.9g	28.7g 2.4g	焼いたさばに、しょうがたっぷりのみそだれをかけて。
18 火	ソフト麺		チリコンカンソース オニオンドレサラダ ソーダゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	麺 砂糖	油	600kcal 26.8g	19.5g 3.2g	「チリコンカン」はどこの国の料理でしょう？
19 水	ごはん		海鮮チリソース 中華おひたし ワンタンスープ	凍り豆腐 えび いか 鶏肉	牛乳	ピーマン 青梗菜 にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ メンマ もやし	米 片栗粉 砂糖 ワンタンの皮	油	584kcal 26.0g	16.7g 2.0g	海鮮たっぷりチリソース。中華料理の献立です。
20 木	コッペパン		チーズオムレツ カラフルサラダ ミネストローネ	鶏卵 ベーコン ツナ ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ きゅうり 大根　白菜 にんにく 玉ねぎ セルリー	パン 砂糖 マカロニ	油	583kcal 28.3g	23.2g 3.3g	コッペパンをミネストローネに浸して食べてもおいしいですよ。
21 金	ごはん		豆腐のまさご揚げ 三杯酢和え 白菜なべ	豆腐 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豚肉 たら	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん しそ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根　白菜 ねぎ　しいたけ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま	614kcal 26.9g	19.7g 2.7g	秋になって甘くなってきた白菜。具だくさん鍋物で。
24 月	ごはん		ごまみそレバー おかか和え けんちん汁	豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ きゅうり ごぼう　大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	594kcal 27.6g	19.8g 1.8g	レバーが苦手な人でも食べられるよう、しっかり下処理をしています。
25 火	タンメン		煮卵 かみかみサラダ （塩バタータンメンの汁）	豚肉 鶏卵 さきいか	牛乳	青梗菜 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン　ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	麺 砂糖	ごま 油 バター マヨドレ	576kcal 28.4g	18.4g 2.9g	600個の卵をゆでて、皮をむき、煮ます。
26 水	ごはん		手作りハンバーグ 春雨サラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり えのき	米 春雨 砂糖 じゃがいも パン粉	油	623kcal 26.1g	21.5g 2.4g	ハンバーグももちろん手作り。ふっくら焼けるかな。
27 木	ミニコッペ		マカロニグラタン だいコーンサラダ ポトフ風スープ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーン きゅうり　大根 白菜　かぶ	パン 小麦粉 マカロニ パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	570kcal 22.0g	23.4g 3.3g	焼きたて手作りグラタンを味わって。
28 金	ごはん		焼き魚 ゆかり和え 根菜ごま汁　　洋梨	魚 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	白菜　ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう 大根　蓮根 えのき　梨	米 里いも	ごま	601kcal 29.0g	21.2g 2.0g	きょうの洋梨の品種は何でしょう？
31 月			煮びたし 豆腐のみそ汁 柿	鶏肉 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 焼きのり わかめ	にんじん ほうれん草 みつば	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし えのき　ねぎ	米 砂糖		588kcal 27.3g	17.7g 2.7g	秋のくだものの「柿」にはビタミンCがたっぷりです。